



TUDO O QUE O SEU MAIS QUE TUDO PRECISA

— RECEITAS SAUDÁVEIS PARA BEBÉS —

Descubra os ingredientes, as dicas e muito mais neste e-book.



SUPER VITAMINA C



IOGURTE COM MIRTILLOS E BAUNILHA



PAPA DE MAÇÃ E RICOTA



PAPA DE PÊSSEGO E MORANGO



HUMMUS DE ERVILHA



RISOTTO DA PRIMAVERA



PIZZA COM MOLHO DE TOMATE



FISH AND CHIPS DE BATATA DOCE COM MOLHO DE CARIL



MINI-HAMBÚRGUERS DE FRANGO, BETERRABA E CENOURA



BIFE GRELHADO COM BRÓCOLO, CARIL E COUSCOUS



PUDIM DE CHIA COM MANGA



PÃO INTEGRAL DE COURGETTE E FRAMBOESAS



Em caso de dúvida consulte o seu médico, pediatra ou nutricionista



A partir dos 6 meses



SUPER VITAMINA C

É BOM E FAZ BEM A TUDO

Para 400 ml

2 laranjas

25g de cenoura ralada

90g de cerejas sem caroço

1 iogurte natural

2 c. de sopa de mel

Gelo a gosto

Descasque a laranja e corte em pedaços.

Triture todos os ingredientes numa picadora ou num robot de cozinha.



A partir dos 6 meses



IOGURTE COM MIRTILOS E BAUNILHA

PARA A MEMÓRIA DO SEU PEQUENINO



Para 1 unidade

40g de mirtilos
1 iogurte natural
1/2 vagem de baunilha

Triture os mirtilos e as sementes de baunilha numa picadora ou com a varinha mágica.

Junte o iogurte e envolva bem.



A partir dos 8 meses



PAPA DE MAÇÃ E RICOTA

QUANDO A FRUTA ABRAÇA O QUEIJINHO



2 maçãs vermelhas
1/2 chávena de água
3 folhas de hortelã
50g de ricota

*Corte a maçã em pequenos pedaços e coloque num tachinho com a água.
Coza em lume médio até a maçã ficar macia.
Adicione a hortelã e triture com uma picadora ou uma varinha mágica.
Junte a ricota e envolva bem.*

A partir dos 9 meses



HUMMUS DE ERVILHA

FONTE DE SABOR E DE VITAMINAS

1 chávena de ervilhas cozidas

1 chávena de grão de bico cozido

½ c. de chá de cúrcuma em pó

2 c. de sopa de azeite

2 c. de sopa de sumo de limão

Coloque todos os ingredientes numa picadora ou num robot de cozinha e triture tudo até obter uma consistência pastosa.

A partir dos 9 meses



RISOTTO DA PRIMAVERA

ELE VAI ADORAR ESTA ESTAÇÃO

Para 4 pessoas

1 fio de azeite
1 dente de alho
½ alho francês (só a parte branca)
1 haste de aipo
½ courgette
½ maçã
2 espargos
4 c. de sopa de milho cozido
Água quente (ou caldo de cozer legumes para a sopa) q.b.
½ chávena de arroz arbóreo ou carnaroli
1 c. de café de coentros picados
2 raminhos de cebolinho picados
4 a 6 gotas de limão

Cubra o fundo de uma frigideira com azeite e junte o alho, o alho francês e o aipo bem picados.

Deixe alourar um pouco e adicione a courgette, a maçã, os espargos em cubos e o milho.

Envolve bem e adicione 2 conchas de água quente, em lume médio.

Junte o arroz e mexa bem. Assim que a água evaporar, adicione mais 2 conchas e repita este processo até o arroz estar completamente cozinhado, sempre sem parar de mexer.

Coloque o risotto num pratinho, regue com o sumo de limão e polvilhe com os coentros e o cebolinho picados.

Para o resto da família, pode temperar com sal e pimenta e servir com lascas de queijo parmesão.



A partir do 1º ano de idade



PAPA DE PÊSSEGO E MORANGO

É HORA DA FRUTINHA

Para 400 ml

2 pêsegos

250g de morangos

Sementes de ½ vagem de baunilha

Lave bem a fruta, descasque os pêsegos (se forem biológicos pode utilizar a casca) e retire o pedúnculo dos morangos.

Triture tudo numa picadora ou num robot de cozinha até obter a consistência de papa.

A partir do 1º ano de idade



PIZZA COM MOLHO DE TOMATE

REDONDINHA, SABOROSA E TÃO SAUDÁVEL

Para 2 pessoas

Para a massa

150g de farinha de trigo
50g de farinha de trigo integral
125ml de água morna (20 a 25°C)
7g de fermento de padeiro
1 colher de chá de açúcar
1 colher de chá de azeite
1 mozzarella fresca
Folhinhas de manjeriço q.b.

Para o molho de tomate

3 tomates maduros
½ cebola
1 dente de alho
1 colher de chá de orégãos
1 colher de sopa de azeite
Sal q.b.

Coloque todos os ingredientes para a massa, exceto o azeite, numa taça e bata durante cerca de 6 minutos num robot de cozinha ou numa batedeira com a pá.

Junte o azeite e bata por mais 3 minutos.

Cubra a taça com um pano e deixe levedar durante 1 hora ou até duplicar de tamanho.

Coloque a massa numa superfície enfarinhada e sem a trabalhar muito, divida em duas partes, dê-lhes a forma de uma bolo e achate ligeiramente com as mãos.

Coloque num tabuleiro, cubra com um pano e deixe levedar durante mais 1 hora. Pré-aqueça o forno a 220°C.

Para o molho de tomate, pique a cebola e o alho e leve a refogar com o azeite num tachinho.

Junte os orégãos e o tomate sem a pele e tempere com uma pitada de sal. Deixe cozinhar em lume médio durante 10 minutos.

Com o rolo da massa, dê a forma de um disco achatado a cada uma das partes.

Coloque o molho de tomate por cima e uma rodela fina de mozzarella fresca em cada rodinha da pizza e leve ao forno durante cerca de 15 minutos, até ficar tostada.

No final polvilhe com folhinhas de manjeriço.

A partir do 1º ano de idade

FISH AND CHIPS DE BATATA DOCE
COM MOLHO DE CARIL

UMA DELÍCIA INGLESA PARA O SEU FILHOTE

Para 2 pessoas

Para as batatas

1 batata doce laranja pequena
1 batata doce roxa pequena
1 fio de azeite
1 pitada de sal
1 c. de sopa de salsa seca

Para o peixe

2 lombos de bacalhau fresco
ou outros peixe branco a gosto
1 pitada de sal
Sumo de ½ limão
½ pão de mistura
2 c. de sopa de flocos de aveia
½ c. de chá de alho em pó
1 c. de chá de orégãos
4 c. de sopa de farinha
1 ovo

Para o puré de ervilha

2 chávenas de água a ferver
1 chávena de ervilhas congeladas

Para o molho

1 iogurte natural não açucarado
1 c. de chá de caril em pó

Préaqueça o forno a 200°C.

Lave bem as batatas e seque com a ajuda de um pano.

Corte as batatas em palitos de espessura média. Volte a secar muito bem os palitos para remover o máximo de humidade possível.

Coloque as batatas numa taça e junte o azeite e o sal e envolva bem com as mãos. Distribua os palitos num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao forno até ficarem tostados. Vire e deixe cozinhar mais um pouco.

Retire do forno e polvilhe com a salsa. Reduza o forno para os 180°C.

Corte os lombos de bacalhau em pedaços mais pequenos e tempere com o sal e o sumo de limão. Reserve.

Numa picadora ou num robot de cozinha, triture o pão e os flocos de aveia com o alho em pó e os orégãos.

Passa o peixe pela farinha, depois pelo ovo batido e termine com a mistura de pão e aveia.

Leve ao forno num tabuleiro forrado com papel vegetal durante 20 minutos.

Entretanto prepare o puré de ervilha: escale as ervilhas com a água e deixe repousar 3 minutos. Escorra as ervilhas com um pouco da água para um copo alto e triture com a varinha mágica, sem deixar que fique excessivamente moído.

Numa tacinha, envolva bem o iogurte com o caril.

Sirva o peixe e as batatas com o puré de ervilha e o molho de caril.

A partir do 1º ano de idade

MINI-HAMBÚRGUERES
DE FRANGO, BETERRABA E CENOURA

A FESTA DE CHICHINHA E VEGETAIS

Para 10 unidades

30g beterraba ralada

450g de frango picado

60g de cenoura ralada

5 pés de coentros picados

2 c. de sopa de iogurte grego

Sal q.b.

Pimenta q.b.

1 fio de azeite

Seque bem a beterraba com a ajuda de papel absorvente, de forma a absorver a maior quantidade de líquido possível.

Envolva bem todos os ingredientes numa taça com as mãos. Faça mini-hambúrgueres e grelhe-os numa frigideira antiaderente com 1 fio de azeite.

Sirva os hambúrgueres com arroz branco e salada ou no meio do pão, com uma fatia de tomate e uma folha de alface.

A partir do 1º ano de idade



BIFE GRELHADO COM BRÓCOLO, CARIL E COUSCOUS

O SEU BEBÉ VAI ADORAR ESTES SABORES

Para 2 pessoas

70g de couscous

1 fio de azeite

Sal q.b.

100ml de água a ferver

200g de bife do lombo

250ml de caldo de carne caseiro

ou água quente

Sumo de 1 laranja

½ c. de chá de caril em pó

160g brócolo (raminhos pequenos)

Coloque o couscous numa tacinha, regue com um fio de azeite e tempere com o sal. Cubra com a água e tape com um prato. Deixe repousar.

Tempere os bifos com sal e grelhe-os numa frigideira antiaderente.

Retire os bifos, coloque a água, o sumo de laranja e o caril e deixe levantar fervura.

Junte os raminhos de brócolo e deixe cozinhar no caldo durante 5 minutos. Solte bem o couscous com a ajuda de um garfo.

Sirva o bife em fatias com o couscous e o brócolo.

A partir do 1º ano de idade



PUDIM DE CHIA COM MANGA

DOCE COMO O SEU MAIS QUE TUDO



Para 4 pessoas

1 manga

250ml de leite de coco

1 iogurte de coco

3 c. de sopa de coco ralado

6 c. de sopa de sementes de chia

Triture a manga num robot de cozinha ou numa picadora até obter um puré. Reserve.

Numa tacinha, envolva bem os restantes ingredientes. Deixe repousar durante 30 minutos.

Em copinhos ou taças, disponha alternadamente a manga e o pudim de chia.

Tape com película aderente e leve ao frigorífico durante 3 horas (de preferência durante a noite).

Sirva com frutos vermelhos e folhinhas de hortelã a gosto.



A partir do 1º ano de idade

PÃO INTEGRAL DE COURGETTE E FRAMBOESAS

A BARRIGUINHA DELE VAI AGRADECER

Para 10 unidades

200g de farinha de trigo integral

1 c. de chá de fermento

1 c. de chá de bicarbonato

1 c. de chá de canela

1 pitada de gengibre em pó

1 pitada de cravinho em pó

1 pitada de noz moscada em pó

1 ovo

80g óleo de coco

½ iogurte natural

80g de açúcar amarelo

½ vagem de baunilha

150g curgete ralada (com casca)

125g de framboesas

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Misture numa tacinha a farinha, o fermento, o bicarbonato e as especiarias.

Numa taça à parte bata o ovo, o óleo de coco, o iogurte, o açúcar e as sementes de baunilha.

Adicione a mistura de farinhas, a courgette ralada e as framboesas e envolva com cuidado.

Leve ao forno numa forma de bolo inglês forrada com papel vegetal durante cerca de 40 minutos.



<https://universodobebe.continente.pt/>